

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	<i>i</i>
KATA PENGANTAR	<i>ii</i>
DAFTAR ISI	<i>iv</i>
DAFTAR GAMBAR	<i>vi</i>
DAFTAR TABEL	<i>vii</i>
DAFTAR LAMPIRAN	<i>viii</i>
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS	6
A. Kajian Teoritis	6
1. Hakikat Lari 100 Meter.....	6
2. Hakikat Latihan <i>Interval Training</i>	10
3. Hakikat Latihan.....	11
B. Kerangka Berfikir	16
C. Hipotesis Tindakan	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
A. Seting Penelitian	18
1. Waktu Penelitian.....	18
2. Tempat Penelitian	18
3. Siklus PTO.....	19

B. Persiapan Penelitian Tindakan Olahraga	19
C. Subjek Penelitian	19
D. Sumber Data.....	20
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	20
F. Metode Penelitian	21
G. Desain Penelitian	21
H. Instrumen Penelitian	24
I. Teknik Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....	27
A. Deskripsi Hasil Penelitian	27
1. Kondisi Awal	27
2. Siklus I	29
B. Hasil Penelitian.....	33
C. Pembahasan Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
DAFTAR LAMPIRAN.....	41



 THE
Character Building
 UNIVERSITY